

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik psikologis atlet cabang olahraga beladiri pencak silat dan karate Indonesia di *Asian Games XVIII* Tahun 2018 berada dalam kategori tinggi. Rincian dalam setiap aspek sebagai berikut; motivasi kategori sangat tinggi, kepercayaan diri kategori tinggi, kontrol kecemasan kategori tinggi, persiapan mental kategori tinggi, pentingnya tim kategori tinggi dan konsentrasi kategori tinggi.
2. Berdasarkan hasil penelitian dari kedua cabang olahraga beladiri yaitu pencak silat dan karate, terdapat perbedaan yang signifikan karakteristik psikologis dimiliki atlet antara olahraga beladiri pencak silat dan karate Indonesia di *Asian Games XVIII* tahun 2018.
3. Ada perbedaan atlet cabang olahraga beladiri pencak silat dan karate Indonesia di *Asian Games XVIII* tahun 2018 yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin yaitu antara atlet beladiri pencak silat putra dengan putri dan atlet beladiri karate putra dengan putri. Perbedaan terlihat dalam karakteristik psikologis yang terdiri dari motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, pentingnya tim dan konsentrasi.

B. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah

a. Bagi Atlet

Perkembangan akan ilmu dan teori yang pesat dalam bidang psikologis atau mental dan fisik dari olahraga beladiri khususnya pencak silat dan karate diharapkan para atlet mampu memahami dan mendalami tentang karakteristik psikologis cabang olahraga beladiri itu sendiri. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang kurang baik diperoleh atlet putri pada aspek percaya diri, kontrol kecemasan dan pentingnya tim.

Khususnya atlet putri sebaiknya meningkatkan aspek psikologis percaya diri dengan cara membangun kepercayaan diri, optimis pada kemampuan dan mempersiapkan semuanya sebelum bertanding, aspek kontrol kecemasan dengan latihan keterampilan mental seperti; imagery, positive self-talk, progressive muscle relaxation secara rutin dan membangun rasa kekompakan tim yang lebih baik. Dan juga untuk tetap menjaga dan terus meningkatkan aspek-aspek psikologis yang berpengaruh positif untuk dapat mencapai prestasi yang optimal di *Asian Games* berikutnya.

b. Bagi Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan atau referensi kepada pelatih agar mengetahui karakteristik psikologis atlet olahraga beladiri khususnya pencak silat dan karate untuk sebaiknya diberikan intervensi yang dapat meningkatkan psikologis atlet. Pelatih harus memahami dari masing-masing olahraga beladiri pencak silat dan karate memiliki perbedaan karakteristik

psikologis agar dalam menyusun program keterampilan mental yang kontinu sesuai dengan kebutuhan.

C. Saran

Saran yang dapat diajukan dari adanya hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi Atlet

Atlet disarankan untuk lebih memahami dan belajar banyak terkait ilmu psikologi dalam olahraga untuk mampu bersaing di tingkat internasional. Dan terus meningkatkan berbagai keterampilan mental dalam olahraga beladiri pencak silat dan karate yang berdampak positif pada penampilanya, sehingga latihan keterampilan mental menjadi komponen yang setara dengan keterampilan fisik maupun teknik.

2. Bagi Pelatih

Bagi para pelatih dan elemen yang berkecimpung dalam dunia olahraga agar memahami lebih dalam lagi tentang materi yang berhubungan dengan psikologi olahraga. Tujuannya agar para pelatih mampu untuk membuat dan mengembangkan program latihan mental yang efektif supaya aspek psikologis atlet terus meningkat guna mencapai prestasi yang diharapkan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan item pernyataan dalam kuesioner serta melakukan observasi secara mendalam setiap aspek psikologis dan setiap cabang olahraga. Sehingga simpulan yang dihasilkan dalam penelitian bersifat spesifik dan lebih mendasar.